

Lust auf **Leicht**

Knackiger Salat, leckeres Gemüse, mageres Fleisch und leichte Desserts. Hier sind Sie auf dem direkten Weg zum schlanken Genuss.



Bunter Frühlingsalat



1. Die Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Eier in 8–9 Minuten hart kochen, aus dem Wasser nehmen, ringsherum anschlagen und kurz in kaltes Wasser legen. Dann die Schale entfernen und die Eigelbkugeln vorsichtig herauslösen. Das Eiweiß in kleine Würfel schneiden.
2. Den Kopfsalat, Lollo rosso und Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen.

3. Für das Dressing Knorr Salatkrönung mit 3 EL Wasser und dem Keimöl gut verrühren und mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen.
4. Zum Schluss die Eigelbkugeln auf dem Salat anrichten und die Croûtons darüber streuen.

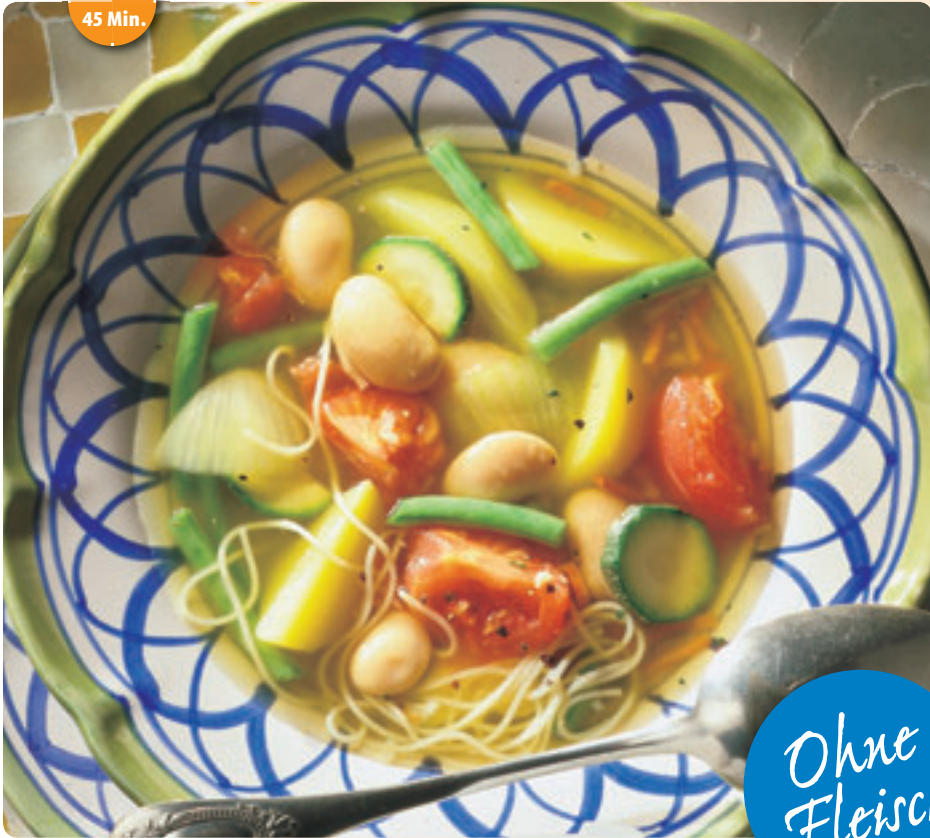
Zutaten für 4 Portionen

- 1 Bund Radieschen
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Eier
- 100 g Kopfsalat
- 100 g Lollo rosso
- 100 g junger Spinat
- Für das Dressing**
- 1 Beutel Knorr Salatkrönung »Würzige Gartenkräuter«
- 3 EL Keimöl
- 2 EL Croûtons zum Garnieren

Pro Portion: 775 kJ/185 kcal

Kraftvolle Gemüsesuppe

45 Min.



Ohne
Fleisch

Zutaten für 6 Portionen

250 g grüne Bohnen
250 g Zucchini
2 Tomaten
200 g Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel
2–3 EL Olivenöl
4 EL Gemüse-Kraftbouillon,
z.B. von Knorr
50 g dünne Spaghetti
1 Dose dicke weiße Bohnen
(Abtropfgewicht 250 g)
Pfeffer
Salz

1. Bohnen und Zucchini putzen, waschen und die Enden abschneiden. Die Bohnen quer halbieren, Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut entfernen und das Fruchtfleisch achteln.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln.

3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gemüse dazugeben und andünsten. 1 1/2 l (1500 ml) Wasser dazugießen, die Gemüse-Kraftbouillon einstreuen, aufkochen und 10–15 Minuten garen.

Nudeln zufügen und alles weitere 10 Minuten garen.

4. Die weißen Bohnen abtropfen lassen und in der Suppe erwärmen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Gut dazu: Pistou

Für das Pistou, die französische Variante des italienischen Pesto, 2 Knoblauchzehen schälen und mit ca. 50g Basilikumblättchen, 50g Parmesan-Käse in kleinen Stücken und 1/2 TL grobem Salz im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Dabei nach und nach ca. 75 ml Olivenöl zufügen. Pistou separat zur Suppe reichen.

Pro Portion: 1079 kJ/257 kcal

Gefüllte Kalbfleischtaschen

50 Min.

1. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Broccoliröschen zusammen mit dem Eigelb pürieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomatenwürfel unter die Broccolimasse mischen.
3. Schnitzel flachklopfen und halbieren. Auf jede Schnitzelhälfte etwas von der Füllung geben, dabei

rundherum einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Füllung jeweils mit der zweiten Schnitzelhälfte bedecken. Die Ränder mit Holzstäbchen zustecken.

4. Die gefüllten Fleischtaschen in heißem Keimöl von jeder Seite 6–7 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. 1/4 l (250 ml) Wasser und Wein zum Bratensatz geben, die Kräuter-Käse-Sauce einrühren, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 1 Minute kochen. Die Sauce zum Fleisch servieren.

Zutaten für 4 Portionen

150 g Broccoli, frisch oder tiefgekühlt
1 Eigelb
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
2 kleine Tomaten
4 Kalbsschnitzel à ca. 150 g
2 EL Keimöl
1–2 EL trockener oder halbtrockener Weißwein
1 Beutel Knorr Feinschmecker Kräuter-Käse-Sauce

Gut
gefüllt

Pro Portion: 1096 kJ/263 kcal



Fitness-Drink: Grashüpfer

Für 2 Gläser

50 g Spinatblätter oder glatte Petersilie mit 1/4 l kaltem Pfefferminztee und 150 g fettarmem Joghurt im Mixer fein pürieren, mit 1 TL Olivenöl und 1 TL Knorr Kräuterlinge »Frühlingskräuter« abschmecken und noch einmal kräftig aufmixen. In Gläser füllen und nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.



Wildreis ist als Beilage ideal. Die dunklen Samen einer Wassergrasart enthalten nicht nur mehr Mineralstoffe als herkömmlicher Reis, sie haben auch noch weniger Kalorien.

Pro Glas: 340 kJ/82 kcal

30 Min.

Obstsalat mit Joghurtcreme



jedem Fruchtsegment die Filets herausschneiden.

5. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

6. Erdbeeren ebenfalls waschen und nach Belieben halbieren oder in Scheiben schneiden. Obst mischen und mit der Joghurtcreme anrichten. Mit Zitronenmelisse garnieren.

Pro Portion: 1255 kJ/325 kcal

Beerensorbet

Für 2 Portionen

300 g Himbeeren, tiefgekühlt
2–3 EL Zucker oder
3–4 EL Streusüße
1–2 EL Crème légère oder
Rama Cremefine zum Verfeinern
75 g fettarmer Joghurt

1. Tiefgekühlte Himbeeren etwas antauen lassen, mit 2–3 EL Zucker bzw. Streusüße und 1–2 EL Crème légère oder Cremefine pürieren, fertig.

2. Zum Anrichten mit einem Löffel Nocken abstechen und auf fettarmen Joghurt setzen. Mit Minzeblättchen garnieren.



Viel Frucht

Zutaten für 4 Portionen

5 Blatt Gelatine
1 Ei
1 TL Zitronensaft
300 g fettarmer Joghurt
50 g Fruchtaufstrich
tropische Früchte,
z.B. von Du darfst
5 EL Orangensaft
125 ml Schlagsahne
2 Orangen
1 Grapefruit
1 roter Apfel
1 Banane
250 g Erdbeeren oder
andere Früchte der Saison
evtl. Zitronenmelisse
zum Garnieren

1. Die Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsanweisung einweichen. Das Ei zusammen mit dem Zitronensaft schaumig schlagen.

2. Joghurt, Fruchtaufstrich und Eimasse verrühren. Die Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze in Orangensaft auflösen und unter die Joghurtmasse geben. Kalt stellen.

3. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne steif schlagen und unterheben. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

4. Inzwischen Orangen und Grapefruit so dick schälen, dass die weisse Haut mit entfernt wird. Aus